

Knieguß (kalt)

Rückseite:

- Atmung – rechter Fußrücken – Außenseite Wade – handbreit über Kniekehle (verweilen) –
- Innenseite Wade ab.
- Atmung – linker Fußrücken – Außenseite Wade – handbreit über Kniekehle (verweilen) –
- Überwechselln handbreit über rechte Kniekehle (verweilen) –
- Überwechselln handbreit über linke Kniekehle (verweilen) –
- Innenseite linke Wade ab.

Vorderseite:

- Atmung – rechter Fußrücken – Außenseite Schienbein – handbreit über Kniescheibe (verweilen) –
- Innenseite Wade ab.
- Atmung – linker Fußrücken – Außenseite Schienbein – handbreit über Kniescheibe (verweilen) –
- Überwechselln handbreit über rechte Kniescheibe (verweilen) –
- Überwechselln handbreit über linke Kniescheibe (verweilen) –
- Innenseite Schienbein ab.

Rückseite:

- Fußsohle rechts – links

